

**【附件三】教育部教學實踐研究計畫成果報告格式(系統端上傳 PDF
檔)**

教育部教學實踐研究計畫成果報告(封面)
Project Report for MOE Teaching Practice Research Program (Cover Page)

計畫編號：PGE107063

學門分類：通識教育

執行期間：107.8.1-108.7.31

(計畫名稱)

問答、體驗與實踐融入生命教育課程

(配合課程名稱)

生命探索發展與實踐

計畫主持人：楊菁

執行機構及系所：國立彰化師範大學國文學系

繳交報告日期(Report Submission Date)：2019.9.6

一. 報告內文

1.研究動機與目的(Research Motive and Purpose)

臺灣大學生命教育研發育成中心主任孫效智教授提出：「生命教育是全人教育的基礎，亦是終身學習的核心內涵。」¹國內學校對生命教育已愈來愈重視，高級中學於民國 95 年起實施「九五課綱」，將生命教育列為選修課，99 年的正式課綱，又將生命教育列為必選一學分。大學院校的生命教育近幾年來也日益積極地推動著，各級學校多將生命教育融入課程教學。

本校通識教育中心亦於 105 學年起，將「生命探索發展與實踐」列為大一必修通識課程，課程內容包含三大主軸：生命教育、生涯發展及服務學習。冀由此課程，引導學生在「生命教育」，由認識自己出發，進而了解人與他人、社會、環境的關聯；並由「生涯發展」，探索個人性向，發展個人志趣、才幹；且在「服務學習」學習實踐與付出，探索個人之價值。

孫效智教授在其著作中，對生命教育之內涵多有論述，並提出人生三問--「人為何而活，應該如何生活？又如何才能活出應活的生命？」且認為「這三個問題分別涉及人生目的與意義的探索，人生應行道路的判斷以及知行合一的修養。」²可見生命教育的課程，應涉及「知」，即知識、學理的論述，及「行」，即躬身實踐與體驗，而其最終目標皆指向於人生目的與意義的探索。他又說：「生命教育的『知識』層面不能是一種灌輸背誦的教育，而必須是一種討論的、對話的、啟發的、體驗的、反思的，追求所以然的教育。」³李丁讚也說：「生命教育應透過老師的身教以及學生的實踐體驗來進行，而不能當成一種知識來傳遞。」⁴皆認為，生命教育課程的教授，不能僅通過教科書來教，更不能當成知識來教，且強調討論、對話、啟發、反思、實踐、體驗的重要。

筆者自 104 學年第一學期，開始教授「生命探索發展與實踐」課程，在教授過程中，逐步修正教學方式。此課程被列為必修後，以原班級為單位，人數大約在 30- 45 人之間，相較於通識選修課學生來源跨多年級多科系，本課程之學生則為同班同學，彼此較為熟悉，進行討論時亦較熱絡與投入；且學生人數

¹ 孫效智：〈臺灣生命教育的挑戰與願景〉，《課程與學季刊》，2009：12(3)，頁 23。

² 孫效智：〈大學生命教育理的理念與策略〉，《生命教育研究》，第 5 卷第 2 期，2013 年 12 月，頁 19。

³ 孫效智：〈大學生命教育理的理念與策略〉，《生命教育研究》，第 5 卷第 2 期，2013 年 12 月，頁 21-22

⁴ 李丁讚：〈道德是能力，不是知識〉，《中國時報》，A19 版，2008 年 2 月 21 日。

較少，對學生的學習情況亦較能掌握。然此課程之教授亦有須克服之處，如：

- (1) 由於此課程非專業課，學生有認為此課程不重要，而有漠視之情形。
- (2) 此課程為本校除語文課程外，第一門列為必修之通識課，有學生因非為志願選修，故在心態上有排斥之感。
- (3) 課程安排在大一，學生對大學生活尚在摸索與適應階段，又大一學生活動甚多，故學生時有上課散漫及對作業太多有所不滿之情況。
- (4) 此課程雖經由教師深思熟慮之設計，但因不如專業課程主題之集中，故在學期上課中，較易產生失焦之情形，如不時常重申此課程之目標與理念，恐易使課程愈上愈渙散，學生亦抓不到上課要點，教師亦覺得有心無力。
- (5) 授課教師皆非生命教育之專業教授者，因此在課程教授上，須花更多間了解及建立自身對生命教育之認知，並學習多元教授技巧，以引領學生對此課程內容深入了解。

以上，此課程須克服與解決之項目，關於評量問卷不當之情況，本校通識中心已於 106 學年重新設計問卷，其餘各項，須時間加以調整與克服。

2. 文獻探討(Literature Review)

本計畫之相關文獻如下：

(1) 關於生命教育之理念與策略實施：

孫效智教授在〈大學生命教育理的理念與策略〉、〈臺灣生命教育的挑戰與願景〉、〈生命教育之動困境與內涵建構策略〉等文中，認為「身處全球各地文化劇烈碰撞、價值理念互相衝突的社會文化環境之中，大學生需要迫切安頓生命的意義與價值。而這正是通識教育的主要目的，也是生命教育的目標。」⁵他提出：「生命教育即全人教育。」並「人生三問」--「人為何而活，應該如何生活？又如何才能活出應活的生命？」結合「知」與「行」，強調「生命教育的『知識』層面不能是一種灌輸背誦的教育，而必須是一種討論的、對話的、啟發的、體驗的、反思的，追求所以然的教育。」因此「應該用更多元而貼近生活之方式來啟發」，不應把實踐的智慧只當成是知識來傳遞。皆強調以知行互為

⁵ 孫效智：〈臺灣生命教育的挑戰與願景〉，《課程與學季刊》，2009：12(3)，頁 20。

因果，將體驗、實踐與知識相結合。此皆可作為本課程設計之理論依據。

(2) 關於生命教育的教學行動研究

王秀槐教授〈在「人生三問」中「為人」與「為師」：大學師資培育生命教育課程之規劃與實踐〉、〈生命教育合奏曲——大學與中學教師合作規劃與實施師資培育生命教育課程之行動研究〉等文中，展示其生命教育教學行動研究的策略與成果，足資參考。又文中引用 W.E.Doll(1993)後現代課程理論，提出 ODES 理念，內涵包括：開放(open)、對話(discourse)、體驗(experience)，及自我組織(self-organized)四元素，Doll 認為，「教育應是一種開放的過程，課程是在教育主體，教師與學生的討論和對話中形成，而非預設的。其課程鼓勵、要求教和學生透過相互作用來發展課程，且認為教師應適時透學生內部的不平衡，引發其內部重組。」其理念與本課程重視「反思」與「討論」相符合，亦可作為本研究的理論依據。

(3) 關於正念訓練

正念為美國巴卡金（Kabat-Zinn）博士提出，「正念意指有意識地集中注意力於當下的經驗感受，並以不批判地開放與接納態度進行覺察。」（Kabat-Zinn, 1990）覺察身心當下的經驗，打破身心的慣性行為，從狹窄的視域中解放，以新的角度看待事情，養成深刻的洞察力與自我覺察力。鄭淑卿：〈正念幸福之道〉、楊靜怡、唐志偉：〈正念訓練課程對軍校學生領導效能之影響——以陸軍專科學校為例〉等文，除了討論正念之內涵，亦將正念訓練融入課程中，對本研究亦具參考價值。

3.研究方法(Research Methodology)

(1) 主要評量方式

本課程之授課方式，不作過多的學理講述，以分組討論、學生交叉問答、分組作業、體驗實踐為主，本課程主要評量方式為：

1. 學生於各單元撰寫反思札記，加深其對課程內容及活動之印象，並在反思中對問題作綜合彙整與深入思考。

2. 學期前後請學生填寫課程學習成效評量表及活動回饋單，由量化了解學生的滿意程度，亦由反思作業及回饋單了解學生質性的回饋。

(2) 研究對象

本研究針對大學一年級學生，因此課程為一學期課，故將以上下學期兩班實施，因各班人數不一，故上學期人數約 40 人。

3.教學暨研究成果(Teaching and Research Outcomes)

(1) 教學過程與成果

本課程主題包括：

- (一) 回顧過去：單元內容包括「回顧童年和青春期」、「壓力管理」、「關係」、「孤單與獨處」等。
- (二) 立足現在，單元內容包括：「大學之道」、「成年與自主」、「生涯探索」等。
- (三) 建構新的未來，單元內容包括：「改變思維、建立新習慣」、「發掘個人才幹與優勢」、「服務學習」、「意義與價值」等。

結合本校「生命探索發展與實踐」之「生命教育」、「生涯發展」、「服務學習」三面向，以重新審視過去生命經驗的影響、立足現在、展望未來為基礎，由「我是誰」之探索，回歸「人生意義、價值」的啟發。

筆者認同上述孫效智教授等人的論點，認為生命教育課程的教授，不能僅當成知識來教，而須配合討論、對話、啟發、反思、實踐、體驗等活動，以多元的教學方法，帶領學生進行人生、社會議題的深入思辨，並結合實踐、體驗，養成覺察的習慣，為建立新習慣而準備；且在服務學習中進行服務實踐，在實踐中了解自我的侷限與定位，或引發個人人生意義之思索等。故本課程設計不以知識的講述為主，而欲以討論、問答、體驗、實踐等活動，帶領學生深入人生重要議題的討論及體驗，課程設計活動要點包括：(一) 課堂討論、問答，如分組討論、問答法練習等；(二) 體驗與實踐，如觀察、覺察、身體展演體驗、「專注」及「放鬆」的練習。

本教學活動中討論、對話之進行，乃欲打破傳統講授知識、學理的方式，

讓學生在討論過程中，刺激其對問題的思考，在與同儕的互動中，互相學習、互相啟發，以打破個人思維之侷限，找到突破慣性的可能。此外，學生亦可藉由討論發言，練習台風、儀態、口語表達等，且鼓勵其勇於發言，強化學生組織語言及口語表達之能力等。

又在二或二三人一組的問答過程中，迫使學生思索問題、尋找答案，學習由表象、現象，探尋問題背後的真相，形成洞見。令己之思維更深刻，且不被表相所迷惑，有助於學生在多元價值的迷失中，釐清問題，尋找真相。進而，在活動設計中，激發創意，集思廣益，為自己規劃未來人生的藍圖。

體驗與實踐活動之進行：一、以放鬆及專注的練習作為貫徹全課程的重要活動，冀由放鬆及專注習慣的養成，使學生在現今喧囂、擾攘的環境中，提醒自己時時記得「把心帶回家」，培養自我覺察及觀照的能力，回歸自我，啟發自我內在能量，而後能以靜定的智慧解決人生諸難題與困境。二、服務學習的實踐，引領學生在生命的「探索」外，將觀念化為「實踐」之行動力，以行動為力量，除了思索個人之社會責任，亦學習付出，引發其人生意義的思索。

（2）教師教學反思

1.課程設計方面

筆者在行動研究中，須不斷因應學生的學習情況，對課程進行調整，如：原將「大學三問」的主題放在學期中，然因於有學生對此生命探索課程之開設與高中重疊，或認為是沒有用的課，故於下學期將「大學三問」挪到學期初討論，藉由兩次的課程，帶學生討論「為何讀大學？」「大學生活應怎麼過？」讓學生重新思索及定位大學生活；又，原將「我是誰」的主題放在第二週或第三週，後來調整為學期中以後，學生應先重新定位大學生活，及經過「家庭與我」、「情緒表達」、正念等放鬆練習後，更有助於「我是誰」之探索與自我了解。

且因應學生於單元主題結束後的回饋及上課反應的觀察，須時時補充教材，以聯結學生的問題，如「最不喜歡親人對我說的一句話」之問答中，了解學生最困擾的是被拿來作比較、或一些不被了解下的苛責、刻板印象及武斷的評價等問題，教師必須在後面的課程設計不同的教學內容引領學生重新看待或思索這些問題，凡此皆時時調整課程設計。

2.教學方面

問答法練習困難點，學生回饋如下：

問者最常出現的情況為：「不太會問問題，容易偏題、離題，要提升自己問問題的技巧。」、「詞窮、結巴」、「要找出問題詢問受訪者有些難度，還要使受訪者完全了解我的問題重點」

回答者常出現的問題為：「沒準備回答會卡住」、「在答的時候容易太緊張，有時不容易給出一個確切的答案，或不知如何述說，希望在問答的時候不要有時間的壓力。」、「問答的當下常常會不知道該如何地回答問題」「有時候腦袋思考考位，想表達卻找不到詞彙去描述，要想很久，雖然很真的想法卻無法去解釋。」、「過於快速、難以深思。」、「我需要更多的時間去釐清問題，且完整的回答。」、「我不知道哪個才是真正的我」、「突然之間會想不到自己的定義，會懷疑自己」「會突然想不到答案，且有可能被詢問到較為私人的問題，避而不答導致過程停滯。」、「有時候會不走心」、「會不知道自己深思的想法」

學生在問答法中追問法之練習，最常見的問題是詞窮，不知該如何追問下去，對於此情況，教師須經由一次次地示範、講解，來引導學生；其後，又將一對一的追問，改為二對一，二人問，一人答，當一人問不出來時，另一人可以接著問，如此便可避免卡住的窘境，學生也可以互相學習。

對於問答法操作困難的學生，及回答者不知該如何回答、找不到詞彙、自我懷疑等，則予以適時鼓勵，以免學生產生挫敗心理。

體驗法練習之困難點，學生回饋如下：

很放鬆可惜地板太硬
一個人作正念練習可以比較專注
沒辦法在很有精神的時候，把眼睛閉上，會有點不舒服
我覺得這個活動很好，但是旁白可以慢慢減少，以免打斷放鬆時的空白
椅子沒有很有助於進入放鬆的狀態，周遭若完全無音量會有更助於放鬆
正念對我來說，還是有些困難。在正念練習時，我時而專注於自己的呼吸，時而想像自己飄浮於天際，但最後莫名其妙又想到自己今天的晚餐，思緒的轉換在硬生生切換念頭時其實需要費點力氣，這讓我覺得自己並沒有那麼放鬆及專注，可能還需要多練習。

此部分問題一為學校空間設備，二是環境，有些學生會受到聲音干擾；另外則是個人雜念太多，以至無法放鬆及專注。此皆為常見情況。

學生建議大學應當設空間以供冥想，此問題已可與本校學生輔導中心的諮商室商借合宜的空間。至於後面學生個人的干擾問題，則須不斷提醒學生放鬆、以開放的心看待一切的發生。

3.行動研究的省思與成長

諸如以上之例，在行動教學研究中，依著「省思—行動」的環歷程，教師除了增進對教材的了解，且須補充新教材、新教學元素，並可增進課程設計能力、問題解決能力，教師的教學現場是有機的聯結、活潑的歷程，教學增加了更多挑戰，對教師的教學知能、心理調適能力等，都有所提升。

(3) 學生學習回饋

一、問答法量化回饋

項 目	平均成效（總分 5 分）
1.問答法的教學方法有助於開拓思維	4.3
2.問答法的教學有助於學習者勇於開口表達	4.2
3.問答法的教學有助於學習者集中注意力，積極學習	4
4.問答法的教學有助於學習者深入思考	4.1
5.問答法的教學有助於幫助自己及他人釐清問題	4.5

問答法質化回饋，問答法的運用成效，簡要歸納如下：

1.深入問題核心，幫助思考，如：

- 會遇到一些自己以前從來沒想過的問題，方便自己開始思考
- 更加深思問題的核心
- 通過一再深入的問題可以讓人，而且也可以讓人注意到原本忽略的部分
- 問答法能深入深入再深入，能夠一層一層的直搗問題核心，是一個很有趣的得到資訊的方式。

2.了解他人的想法，如：

- 在別人問到自己時，能去思考一些平常不會思考的問題，而當問別人時，藉由別人的回答，也能去知道別人的想法，以及反思自己怎麼沒有想到這點，我覺得這是很快能刺激思考的方法。
- 從中發掘各人思緒的不同。
- 從問答法可以去了解別人和自己想法的差異

3.有助於組織想法，反應靈敏

- 需要時間去組織想說的才能有條理地說出來，也幫助我立即反應

4.有助於自我深索，如：

- 仔細思考關於自己的一切，在當中再一次重新面對自己，認識自己，更了解自己，探索未知的我
- 可以發現到某些同學思想敏捷，奇思妙想頗多，問者或答者都能更了解自己

- 在每次的回答和思考、激盪，都能更認識自己，找到自己
- 能深入思考到很多，甚至回憶過去和統整思緒，能修復過去，前往未來

問答法質性回饋

在生命探索的課程中，不論是透過問答法、講師演講或課後作業，每一次都在過程中，更深入的了解自己的個性、生活習慣、心靈深處等。除此之外，也進一步的學習、改善、實踐，人與人的關係中複雜的課題，不論是在朋友之間也好，家人之間的也好，都比以往更清楚的知道分寸拿捏與相處方法，這是始料未及的收穫。

印象最深刻的內容是「我是誰」的課程。我透過問答法及詢問家人、好友知道了某些我不知道的特質，了解自己比了解他人更不容易。當然，每個人的理解都是片面的，我甚至認為對於我本人對自己的了解也是片面、零散的，不知道如何定義自己，又或者所謂定義是回隨著時空、環境因素而改變的。

這學期的生命探索，我可以聽見來自很多同學的生命經驗這點，讓我能更了解不同人的想法。而我對「我是誰」這個主題的印象最為深刻，除了激發我反思自我認知外，更有趣的是透過追問法，也更了解身旁同學對我認知的形象。而生命探索這門課也提供了很多機會讓自我反省跟淨化，在做作業時，也能一邊反顧上課內容，一邊消化過往生命的經驗。

印象最深刻的一堂課是關於我究竟是誰的探索，透過不斷追問的方式，理清自己的角色，使我們能夠更為了解自己究竟是由哪些要素組成，例如：兒子、學生……等。而在接下來的活動當中，透過不斷放棄角色的方式，使我們了解自我的生存價值，因為在生活中，我們扮演了太多角色，透過放棄、丟棄的方法，使我們的精力更為專注於某些人、事、物上頭。如此一來才不會顧此失彼，畢竟人的時間、精力皆是有限的。

（三）體驗、實踐法的實施成效

正念練習量化回饋，表列如下：

項目	平均成效（總分 5 分）
1.正念練習有助於我放鬆	4.4
2.正念練習有助於我專注	4.4

正念練習質化回饋，其成效簡要歸納如下：

1. 幫助放鬆

很舒壓也助於放鬆身心

壓力沉重的日常，難能可貴的心神飛揚，放下壓抑

有助於放鬆自我，讓緊繃的身心靈暫時得到解脫
有助於身心放鬆
是一個很好的自我放鬆的機會
這個練習能在繁忙的一個禮拜中好好沉澱、放鬆自己

2.幫助睡眠

幫助入睡
我覺得正念練習可讓我緩解焦慮，幫助睡眠

3.幫助專注

在身心放鬆之後，可讓人更加專注
很少有機會在課間放鬆，這讓我可以更專心、專注在下一堂課的重點
休息的同時也漸漸將專注力找回來
可以讓我在上課時的精神提升許多

4.學習自處

更加認識自己
現代人的生活環境太過紛擾，正念練習可幫助學習如何自處
正念讓我更加專注，更加投入於自己的內心的心靈
在正念練習中感到身心靈的放鬆，專注的部分在漸漸甦醒之後有稍微改變，覺得正念練習對個人調適非常有幫助

正念練習質性回饋

於這五光十色的大學生活，撇除課業之餘，物質娛樂方面定然不少，而一個個禮拜中，有老師提供給我們這個的以真正淨空心靈的時光，藉以所達致真正的放鬆，確實難能可貴，同時也恰巧在一周之首的星期一，未接下來幾天的學習養精蓄銳，「正念」時間給自己一個特殊的小型心靈之旅。

最讓我印象深刻的課程內容，則是幾乎每堂課都有的「靜坐」，在每個禮拜忙碌、喧囂、嬉笑怒罵之中，這短短幾分鐘的靜坐時光，顯得格外得有意義，在那時我能夠靜下心、將一周的煩心事也好、快樂的事也好，都一併的放諸腦後，將內心沉澱下來，好好的面對自己、與自己對話，什麼都不必想，靜坐之後，內心會充斥著溫暖、無形的力量，好比充電一般，會更有力量的去面對之後的作業、考試、人際的關係等。也因此生命探索的課程沒了以後，人希望自己每個禮拜抽出一點點的時間靜坐，將內心沉靜下來。

我是個敏感的人，平時上課都時常情緒緊繃，就連夜晚都容易失眠，但在老師的放鬆冥想課中，我能夠真正放鬆我自己，隨著老師平靜緩慢的語調中一步一步地進入寧靜的世界，那時候，彷彿全宇宙只剩下我一個人，緊繃的精神也能稍微鬆懈，之後上課都能充滿精神與活力。

我個人印象最深刻的課程就是冥想以及影片剪裁。冥想使我的身體放鬆，心理達到平靜，有一種之前沒有感受到的感覺慢慢進入全身，身體變得既放鬆又敏感，像是這個身體並不是我的似的，是個非常奇妙的體驗。

在上完這整個學期的生命探索課後，我認為我更加了解自己了。我最深刻的部分是正向練習還有每次上課冥想的時候，我都能夠很好的感受到自己從渾濁的狀態慢慢地變得放鬆，腦袋變得清晰很多，事情也變得 更透徹，也因此我變得不再那麼焦慮。

二. 參考文獻(References)

1.專書

Gerald Corey, Marianne Schneider Corey 著，陳嘉鳳譯：《生命抉擇與個人成長》（台北：雙葉書廊，2012 年 2 月）

比爾·柏內特，戴夫·埃文斯：《做自己的生命設計師》（台北：大塊文化出版，2013 年 10 月）

史蒂芬·柯維《與成功有約：高效能人士的七個習慣》（臺北：天下文化，2017 年 5 月）

史蒂芬·柯維：《7 個習慣教出優秀的孩子—教育現場篇：自我領導力教育的奇蹟》（臺北：天下文化，2016 年 2 月）

史蒂芬·柯維：《7 個習慣決定未來：柯維給年輕人的成長藍圖》（臺北：天下文化，2015 年 2 月）

史蒂芬·柯維：《第 8 個習慣：從成功到卓越》（臺北：天下文化，2014 年 11 月）

釋德寶著、賴隆彥譯：《快樂來自四念處》（台北：橡實出版社，2013 年）

2.期刊：

孫效智：〈大學生命教育理的理念與策略〉，《生命教育研究》，第 5 卷第 2 期，2013 年 12 月，頁 1-37。

孫效智：〈臺灣生命教育的挑戰與願景〉，《課程與學季刊》，2009：12(3)，頁 1-12。

孫效智：〈生命教育之動困境與內涵建構策略〉，《教育資料輯刊》，第 27 期，頁 283-301。

王秀槐：〈在「人生三問」中「為人」與「為師」：大學師資培育生命教育課程之規劃與實踐〉，《生命教育研究》，5（2），頁 67-101。

王秀槐：〈生命教育合奏曲—大學與中學教師合作規劃與實施師資培育生命教育課程之行動研究〉，《生命教育研究》，8 卷 2 期，頁 75-112。

陳復：〈如何由生命教育的角度來發展智慧諮詢：解決大學生意義危機的創新策略〉，《諮商心理與復健諮商學報》，30期，2017年，頁71-96。

蔡明昌、吳瓊洳：〈融入式生命教育的課程設計〉，《教育學刊》23期，2004年12月，頁159-182。

鄭淑卿：〈正念幸福之道〉，《大仁學報》，第46期，頁1-16

楊靜怡、唐志偉：〈正念訓練課程對軍校學生領導效能之影響—以陸軍專科學校為例〉，《國防大學通識教育學報》，第7期，頁13-20。

鄭曉江：〈生命困頓與生命教育〉，《南昌大學學報》（人文社會科學版），43(2)，48-54。

三. 附件(Appendix)

與本研究計畫相關之研究成果資料，可補充於附件，如學生評量工具、訪談問題等等。

國立彰化師範大學 107 學年度第一學期「生命探索發展與實踐課程」

學習成效回饋表

主題：問答法

單元主題：問答法

班級：_____ 姓名：_____ 學號：_____ 日期：107.12.3

主題內容：

一、「何謂成長」？

同學答：1.獨立完成 2.未必有得，但必有失 3.改變 4.吸收經驗，成「新的自己」 5.離開安逸，自我成長 6.身心留下痕跡 7.大漢/豐富經驗。

二、「在你過去的生活中，你最不喜歡親友對你說的是哪一句話？」

要點：壓抑、退化、轉移、幻想、否認、投射、反向作用、合理化、補償

三、1.「大學生活迄今為止，讓你感到愉快及不愉快的事件及經驗？」

2.「活動：大學三問，大學生活中最重要的三件事」--

要點：管理自己、打工、交際、省錢、快樂、愛情、畢業

四、「我是誰」問答。

一、本活動學習成效

No	項目	請依據您對活動學習成效來給分
1	問答法的教學方法有助於開拓思維。	<input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分
2.	問答法的教學方法有助於學習者勇於開口表達。	<input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分

3	問答法的教學方法有助於學習者集中注意力，積極學習。	<input type="checkbox"/> 5 分 <input type="checkbox"/> 4 分 <input type="checkbox"/> 3 分 <input type="checkbox"/> 2 分 <input type="checkbox"/> 1 分
4	問答法的教學方法有助於學習者深入思考。	<input type="checkbox"/> 5 分 <input type="checkbox"/> 4 分 <input type="checkbox"/> 3 分 <input type="checkbox"/> 2 分 <input type="checkbox"/> 1 分
5	問答法的教學方法有助於幫自己及他人釐清問題。	<input type="checkbox"/> 5 分 <input type="checkbox"/> 4 分 <input type="checkbox"/> 3 分 <input type="checkbox"/> 2 分 <input type="checkbox"/> 1 分

二、我在問答法練習遇到的問題或回饋

三、正念練習

1	正念練習有助於我放鬆。	<input type="checkbox"/> 5 分 <input type="checkbox"/> 4 分 <input type="checkbox"/> 3 分 <input type="checkbox"/> 2 分 <input type="checkbox"/> 1 分
2	正念練習有助於我專注。	<input type="checkbox"/> 5 分 <input type="checkbox"/> 4 分 <input type="checkbox"/> 3 分 <input type="checkbox"/> 2 分 <input type="checkbox"/> 1 分

回饋：

.....
感謝您的作答

國立彰化師範大學 107 學年度第一學期「生命探索發展與實踐課程」

學習成效回饋表

主題：正念練習

班級：_____ 姓名：_____ 學號：_____ 日期：107.12.17

一、本活動核心能力

No.	項目	請依據您對活動滿意度來給分 (非常滿意 5 分-非常不滿意 1 分)
1	我能了解此活動想要傳達的理念和目的。	<input type="checkbox"/> 5 分 <input type="checkbox"/> 4 分 <input type="checkbox"/> 3 分 <input type="checkbox"/> 2 分 <input type="checkbox"/> 1 分
2	我了解正念的技巧。	<input type="checkbox"/> 5 分 <input type="checkbox"/> 4 分 <input type="checkbox"/> 3 分 <input type="checkbox"/> 2 分 <input type="checkbox"/> 1 分
3	正念練習有助於我放鬆。	<input type="checkbox"/> 5 分 <input type="checkbox"/> 4 分 <input type="checkbox"/> 3 分 <input type="checkbox"/> 2 分 <input type="checkbox"/> 1 分
4	正念練習有助於我學習與自己相處。	<input type="checkbox"/> 5 分 <input type="checkbox"/> 4 分 <input type="checkbox"/> 3 分 <input type="checkbox"/> 2 分 <input type="checkbox"/> 1 分

二、想提出的問題或回饋

--

感謝您的作答

國立彰化師範大學 107 學年度第一學期「生命探索發展與實踐課程」

學習成效回饋表

主題：問答法教學

演講主題：專業與創業

班級：_____ 姓名：_____ 學號：_____ 日期：107.11.19

一、本活動核心能力

No.	項目	請依據您對活動滿意度來給分 (非常滿意 5 分-非常不滿意 1 分)
1	我能了解此活動想要傳達的理念和目的。	<input type="checkbox"/> 5 分 <input type="checkbox"/> 4 分 <input type="checkbox"/> 3 分 <input type="checkbox"/> 2 分 <input type="checkbox"/> 1 分
2.	此活動對職涯探索有幫助。	<input type="checkbox"/> 5 分 <input type="checkbox"/> 4 分 <input type="checkbox"/> 3 分 <input type="checkbox"/> 2 分 <input type="checkbox"/> 1 分
3	此活動對大學生活的規劃有幫助。	<input type="checkbox"/> 5 分 <input type="checkbox"/> 4 分 <input type="checkbox"/> 3 分 <input type="checkbox"/> 2 分 <input type="checkbox"/> 1 分

二、學習到的重要觀念

三、想提出的問題或回饋

--

感謝您的作答

學生用檢核表

週檢核表（自 年 月 日至 日）

請於每次上課結束後，於當節從事過的活動內容欄位中打勾

學習到的技巧

--

想提出的問題

--

資料搜集工作檢核表

資料 類型	搜集 資料 日期								
平時 測驗 成績									
學生									

習作									
學生 晤談									

